

食育だより9月

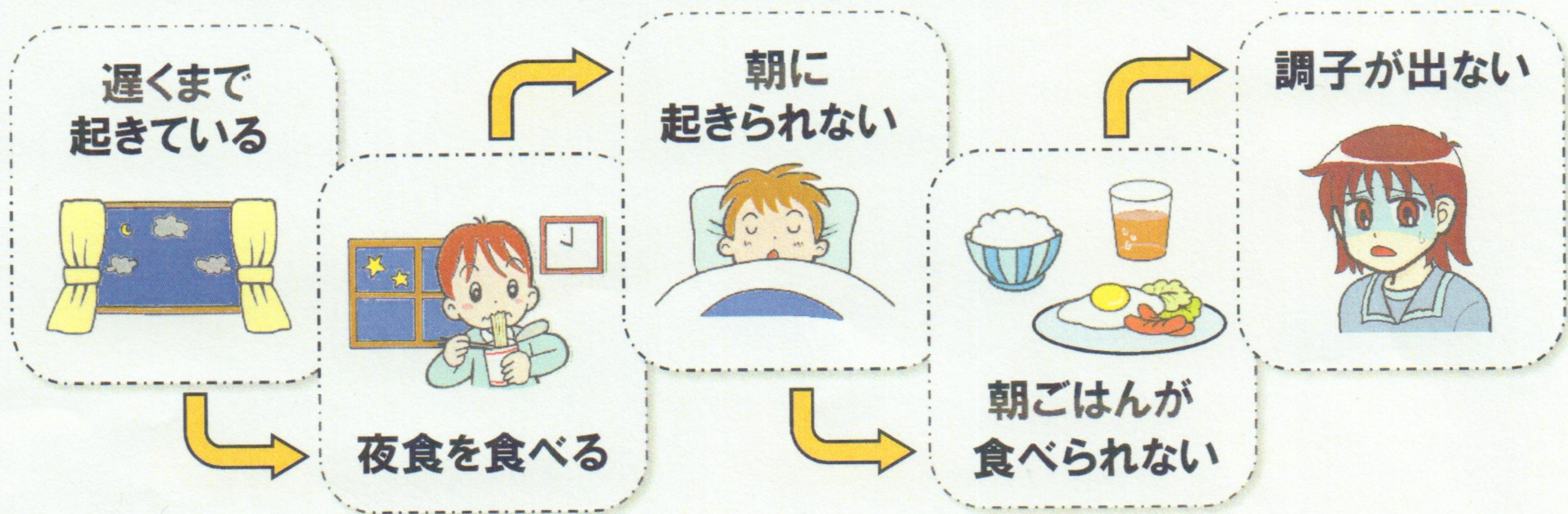


令和2年8月31日
練馬区立豊玉第二中学校

夏休みが終わって、一週間がたちました。学校生活も普段の生活に少しずつ戻ってきているようです。まだまだ暑い日が続くようですが、体調を整え元気に過ごしましょう。今月末には、定期考査も始まります。1年生は初めての全教科のテストです。3年生は進路に向けて大切なテストです。体調を整えてしっかり取り組みましょう。

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



食物せんいで 快便・快調(腸)!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちがでることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!

食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

◆太りすぎや糖尿病を予防する!

食物せんいはおなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「おなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。」

◆血液ドロドロを予防してくれる!

食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げることがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。